

Gemüse für Hirn, Seele und Teint

Gemüse ist gesund, ja klar. Aber dass es auch gut fürs Hirn, die Seele und den Teint ist, ist weniger bekannt. MEINE VITALITÄT gibt Ihnen 5 tolle Gemüsesorten, die wahre Wunder bewirken können.

27.07.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

AubergineDie Aubergine wird immer beliebter. Zu Recht! Schließlich reguliert sie nicht nur Cholesterin, sondern lässt auch die Haut besser aussehen. Manche kennen diese Problemlöser-Frucht auch als Eierpflanze oder Melanzani. Die Aubergine wird heute insbesondere in der mediterranen, orientalischen und türkischen Küche verwendet. Tipp: Probieren Sie zum Beispiel die typisch türkische Aubergine gefüllt mit Tomaten und Zwiebeln oder schmuggeln Sie sie ganz gekonnt in Ihr Ratatouille, so wie in den Mittelmeerregionen.

Wir empfehlen die Aubergine außerdem, weil sie das Denken anregt und gute Laune verbreitet.

MöhreEine der beliebtesten Gemüsesorten in unserem Land ist die Möhre oder Karotte. Am beliebtesten ist sie als Beilage auf unseren Tellern zu finden. Das macht auch Sinn, denn die Möhre liefert Energie und stärkt die Sehkraft. Außerdem macht sie schöne Augen, gibt der Haut Farbe, Schutz und Regeneration. Besonders wichtig: Möhren stärken und geben dem Hirn Nahrung, sodass Ihr Kopf immer klar bleibt.

BohnenBohnen sollten sie unbedingt im Haushalt haben. Sie geben Power und reinigen den Körper. Außerdem machen Bohnen schöner: Sie stärken die Haare, Haut, Zähne und Knochen. Da kann man nur sagen: Kleine Bohne, große Wirkung.

PaprikaBei Paprika hat man beim Einkaufen meist die Qual der Wahl. Grün, orange, rot, gelb, dick und rund, schmal und lang. Gewürz- oder Gemüsepaprika? Ganz egal wofür Sie eine Vorliebe haben, die Paprika ist super gesund. Sie stärkt die Abwehr, strafft die Haut, pflegt die

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1454>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Haare, steigert Ihre Konzentration und macht glücklich. Dickes Plus: Paprika hilft Wunden schneller zu heilen!

SauerkrautDas beliebte Kraut ist ebenfalls ein wahrer Alleskönner. Holen Sie es ruhig öfter wieder auf den Teller, auch wenn Sie es vielleicht nur von Omas Küche kennen. Es ist Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel in einem, bringt Muskeln und Darm auf Trab, heilt Wunden, reinigt die Haut, hält Sie geistig auf Trab und macht lustig!